

Día mundial del ***Alzheimer***

21 de septiembre



Activar Windows



Índice

- I. Introducción
- II. Día mundial del Alzheimer
- III. Factores asociados al Alzheimer
- IV. Características
- V. Fases de la enfermedad y sus síntomas
- VI. Recomendaciones para el manejo psicosocial del paciente
- VII. Adecuación del espacio
- VIII. Explorar las necesidades del cuidador primario
- IX. Promoción a la Salud



I. Introducción

La demencia es un síndrome neurodegenerativo multifactorial que afecta principalmente a adultos mayores de 60 años, aunque en las últimas décadas el número de casos que inician antes ha incrementado.

Afecta de manera progresiva la memoria, el pensamiento y la habilidad para realizar actividades de la vida cotidiana. Conforme progresa, la persona que la padece pierde la capacidad de vivir de manera independiente, lo que da lugar a la dependencia y las necesidades de asistencia.

Es una enfermedad multidimensional sumamente compleja, que abarca desde lo biológico, hasta lo psicológico y lo social, y que afecta no sólo a quienes la padecen, sino también para los cuidadores del enfermo, su familia y la sociedad en su conjunto.

La demencia por Enfermedad de Alzheimer (EA) es la más común de las demencias, representa de 60 a 80% del total de casos reportados. La prevalencia de la demencia aumenta de forma exponencial de los 65 a 85 años; esta cifra se duplica cada cinco a seis años y se estabiliza a partir de los 85 a 90 años.

FUENTE: La Enfermedad de Alzheimer y otras demencias como problema nacional de salud. Disponible en: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/814343/ANM-ALZHEIMER.pdf>



II. Día mundial del Alzheimer

Desde 1994, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Federación Internacional de Alzheimer, establecieron el 21 de septiembre como Día mundial del Alzheimer. Este día mundial busca difundir información sobre esta enfermedad para generar mayor conocimiento sobre la misma, concientizar a la población y que quienes la padecen, asistan a grupos de apoyo.

Se estima que en México hay 12 millones de adultos mayores, de ellos, cerca de 800 mil presentan algún tipo de demencia y de estos últimos, ocho de cada diez presentan Alzheimer.

En la actualidad no existe tratamiento o cura para esta enfermedad.

FUENTE:

<https://www.gob.mx/salud%7Cseguropopular/articulos/21-de-septiembre-dia-mundial-del-alzheimer-218380>





III. Factores asociados al Alzheimer

Dentro de los factores asociados al Alzheimer se encuentran los **genéticos**; existen estudios que sustentan que cuando es de aparición temprana, entre la tercera y quinta década de la vida, la persona que enferma puede haber heredado una mutación en un gen de alguno de sus padres.

Sin embargo, la mayor parte de las personas que padecen esta enfermedad, tienen el tipo denominado Alzheimer de aparición tardía, el cual se manifiesta después de los 60 años. En estos casos, la enfermedad se ha asociado con un gen llamado apolipoproteína hasta en un 40% de los casos. No obstante, no todas las personas que lo tienen padecen la enfermedad y no todas las personas que padecen la enfermedad lo tienen.

También se ha asociado a ciertos factores relacionados con el **estilo de vida**.

FACTOR DE RIESGO

NIVEL EDUCATIVO BAJO

FUMAR

INACTIVIDAD FÍSICA

DEPRESIÓN

HIPERTENSIÓN
ETAPA ½ VIDA

DIABETES

OBESIDAD
ETAPA ½ VIDA



IV. Características

El Alzheimer **es una enfermedad que genera gran discapacidad en la persona que la padece**, dado que **gradualmente van deteriorándose sus habilidades para la vida, así como el control emocional, la conducta social y la motivación. De hecho, existe una alta comorbilidad entre las demencias y la depresión (ADI, 2009).**

Como resultado de esta pérdida de independencia, **las personas enfermas de Alzheimer pueden requerir en menor o mayor grado algún tipo de asistencia, la cual, en la mayoría de los casos es provista por la familia**, situación que deriva en otra problemática, ya que estudios recientes han demostrado que los cuidadores de este tipo de pacientes presentan una alta morbilidad psicológica, en especial, depresión.

Es por ello que **es muy importante brindarle a la familia toda la información necesaria acerca de la enfermedad, los signos de alerta a los que deben estar atentos, las recomendaciones para facilitar el manejo del paciente, pero también para su autocuidado** cuando los y las miembros de la familia funjan como cuidadores(as) primarios(as).



V. Fases de la enfermedad y sus síntomas

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud y la Asociación Internacional de la Enfermedad de Alzheimer (2013), existen diferentes fases de acuerdo al avance la enfermedad:

FASE TEMPRANA:

La fase temprana tiende a ser ignorada y tomada como un componente normal del proceso de envejecimiento. Ya que el inicio de la enfermedad es gradual, es difícil saber con exactitud cuándo comienza. Algunas señales de esta fase es que la persona:

- Se torna olvidadiza, especialmente con cosas que acaban de suceder.
- Puede tener dificultad en su comunicación, tal como para encontrar las palabras adecuadas.
- Se pierde en lugares que le son conocidos.
- Pierde la noción del tiempo, incluyendo hora del día, mes, año, estaciones.
- Puede tener dificultad en la toma de decisiones y el manejo de sus finanzas.
- Puede tener dificultad para realizar tareas complejas en el hogar.

Con relación al estado de ánimo y comportamiento, la persona puede:

- Tornarse menos activa o perder el interés en sus actividades y pasatiempos.
- Mostrar cambios en el estado de ánimo, incluyendo depresión y ansiedad.
- Reaccionar de una manera furiosa o agresiva.



FASE MEDIA:

A medida que la enfermedad avanza, los problemas se vuelven más obvios y limitantes. La persona:

- Se torna muy olvidadiza, especialmente sobre eventos recientes y nombres de personas.
- Tiene dificultad para comprender el tiempo, fechas, lugares y eventos; podría perderse tanto en el hogar como en la comunidad.
- Puede aumentar su dificultad de comunicación (en el habla y la comprensión).
- Puede necesitar ayuda con el cuidado personal (aseo, bañarse y vestirse).
- No puede preparar la comida con éxito, ni limpiar o ir de compras.
- Es incapaz de vivir solo de manera segura, sin un apoyo considerable.
- Puede mostrar cambios en el comportamiento como: deambular, gritar, aferrarse, perturbaciones del sueño, alucinaciones (escuchar o ver cosas que no están ahí).
- Puede demostrar un comportamiento inapropiado en el hogar o la comunidad (por ejemplo: desinhibición o agresión).



FASE FINAL:

La fase final es de casi total dependencia e inactividad. Las alteraciones de la memoria son más serias y el lado físico de la enfermedad se torna más obvio. La persona que padece Alzheimer:

- Usualmente no está al tanto de la fecha o el lugar donde se encuentra.
- Tiene dificultad para comprender lo que sucede a su alrededor.
- No reconoce a familiares, amigos u objetos conocidos.
- Tiene dificultad para comer sin ayuda; podría tener dificultad para tragar.
- Tiene una necesidad cada vez mayor de recibir asistencia para el autocuidado; por ejemplo: aseo personal y bañarse.
- Puede sufrir de incontinencia renal e intestinal.
- Puede no ser capaz de caminar o estar confinado a una silla de ruedas o cama.
- Se pueden intensificar los cambios de comportamiento e incluir agresión hacia su cuidador(a), agitación no verbal (patear, golpear, gritar o gemir).
- Puede perderse dentro del hogar.



VI. Recomendaciones para el manejo psicosocial del paciente

La OMS (2011) recomienda las siguientes estrategias:

- Recordarles constantemente datos como la fecha, el nombre de las personas, el clima, entre otros, con el fin de ayudarles a permanecer orientados.
- Utilice recursos visuales como fotografías, videos y periódicos para estimular la memoria, promover la comunicación e informarles de eventos actuales.
- Utilice frases cortas y sencillas cuando le comunique algo y preste atención cuando la persona le habla.
- Evite los cambios en la rutina o la exposición de la persona a lugares desconocidos o confusos a menos que sea muy necesario.
- Atienda los cambios sensoriales, como pueden ser deficiencias visuales o auditivas, a través de aparatos o lentes.
- Considere la terapia ocupacional si tiene acceso a ella.





VII. Adecuación del espacio

Hogar:

- El espacio donde vive el paciente debe estar libre de muebles, objetos y adornos que puedan provocar caídas.
- Conservar los objetos cotidianos y de uso diario siempre en los mismos sitios, para evitar confusiones y frustración.
- Es conveniente poner relojes y calendarios en sitios visibles para que se oriente en el tiempo.

La recámara:

- Colocar la cama de tal manera que el enfermo pueda subir y bajar sin molestias por los dos lados.
- Instalar una luz nocturna permanente para evitar caídas si se despierta durante la noche.
- Rehacer su guardarropa con ropa fácil de poner y quitar, con cierres de velcro en lugar de botones, zapatos sin agujetas, etc.
- Cubrir o quitar los espejos, pues el enfermo puede asustarse al ver su imagen y no reconocerse.



• **La Cocina:**

- Colocar chapas de seguridad en la puerta de la cocina, del refrigerador y de los armarios en los que se guarden pequeños electrodomésticos y productos de limpieza.
- Los platos pueden ser de plástico, ya que son menos peligrosos y no se rompen.
- Los objetos punzocortantes deben estar fuera de su alcance.
- Es importante prestar mucha atención a las llaves de gas.

• **El baño:**

- La regadera y la tina deben estar provistas de bandas o alfombrillas antideslizantes y barras para que el paciente pueda agarrarse y no resbalar.
- Las llaves de agua caliente tienen que estar claramente identificadas.
- El botiquín médico y otros objetos tienen que estar protegidos y fuera de su alcance.
- La persona con Alzheimer puede olvidarse del baño, considerarlo no necesario u olvidarse de cómo hacerlo. En esta situación es importante respetar la dignidad de la persona al ofrecer ayuda.





VIII. Explorar las necesidades del cuidador primario

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, es necesario prestar atención a las necesidades del cuidador primario, debido a lo demandante que puede ser esta tarea.

Es necesario valorar si presenta alguna de las siguientes afectaciones:

- Malestar psicológico: estrés y sentimientos de desesperanza, depresión
- Peor estado de salud física: más visitas al médico
- Sociales: la familia y amigos sienten vergüenza, aislamiento y exclusión social
- Financieros: pérdida de ingreso a causa del tiempo no trabajado, cuentas médicas por pagar





IX . Promoción a la Salud

Cinco consejos para prevenir el Alzheimer

- Controlar la hipertensión, el colesterol, la obesidad y la diabetes
- Seguir una dieta mediterránea
- Hacer ejercicio físico moderado
- Plantear pequeños retos a nuestra mente
- Tener una vida social activa





Cuidado de la demencia en el hogar

1. **Ayudar** a la **persona** a permanecer calmada y orientada.
2. Hacer que vestirse y asearse sea más fácil.
3. Hablar con la **persona**.
4. **Ayudar** con la pérdida de la memoria.
5. Manejar problemas de comportamiento y de sueño.
6. Promueva actividades que sean estimulantes y que pueda disfrutar.





Secretaría de Salud

Gobierno de Puebla

Ejercicios para adultos mayores



Lleva a cabo caminatas cortas, utiliza cubrebocas y sal acompañado (a).



Resuelve sopa de letras, laberintos, acertijos y adivinanzas.



Practica ejercicios como yoga, baile, natación o estiramientos.



Intenta cocinar una nueva receta, jugar pelota al aire libre o practicar hula-hula con diferentes partes del cuerpo.



Ten un pasatiempo como pintura, dibujo, tejido, etc.

Seguir estas recomendaciones mejorará tu calidad de vida.



@PromoSaludPue ss.puebla.gob.mx

- Pérdida de peso ●
- Disminución de fuerza ●
- Pérdida de memoria ●
- Fragilidad ●
- Anemia ●
- Cansancio ●
- Depresión ●

Consecuencias de la desnutrición en ADULTOS MAYORES

La correcta alimentación de las personas de la tercera edad ayuda a mejorar su calidad de vida.

@PromoSaludPue ss.puebla.gob.mx

- Los mantiene activos y con la capacidad de realizar sus actividades
- Reduce el riesgo de sufrir fracturas o accidentes
- Disminuye y previene los síntomas de hipertensión
- Combate la depresión
- Fortalece el cuerpo y los mantiene en forma
- Mejora la calidad de vida

Beneficios de la actividad física en Adultos Mayores

@PromoSaludPue ss.puebla.gob.mx



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Directorio

Araceli Soria Córdoba

**Secretaria de Salud y Directora General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Mireya Montesano Villamil

**Subsecretaria de los Servicios de Salud Zona B
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Martha del Carmen Ulloa Peregrina

**Encargada de Despacho de la Dirección de Atención a la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Sandra Linares Sainos

**Encargada de Despacho de la Dirección de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Claudia Salamanca Vázquez

**Subdirectora de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Elaborado por:

Programa Estatal de Salud Mental

y

Departamento de Promoción de la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla